క్లుప్తంగా

13 నుంచి పాఠశాలల పునఃప్రారంభం

పాలకోడేరు: వేసవి సెలవుల అనంతరం ప్రాథమిక, ఉన్నత పాఠశాలలు ఈ నెల 13 నుంచి పునః ప్రారంభమవుతాయని ఎంఈవో పెన్మెత్స వెంకట శివనాగరాజు తెలిపారు. తొలుత ప్రకటించినట్లు ఈ నెల 12న పాఠశాలలు పునఃప్రారంభం కావాల్సి ఉండగా అదే రోజు నూతన ప్రభుత్వం ప్రమాణ స్వీకారం ఉండడంతో 13 నుంచి పునఃప్రారంభించాలని పాఠశాల విద్యాశాఖ కమిషనర్ నుంచి ఆదేశాలు అందినట్లు తెలియజేశారు. ఈ మార్పుని విద్యార్థులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు గమనించాలని కోరారు. తరగతులు ఉదయం 9 గంటల నుంచి ప్రారంభం అవుతాయని ఆయన తెలిపారు.

దత్త క్షేత్రంలో ఘనంగా గాయత్రీ మహాయజ్ఞం


పూర్ణాహుతిలో పాల్గొన్న ఉండి ఎమ్మెల్యే కనుమూరు రఘు రామకృష్ణ రాజు

ఆకివీడు: మైసూరు దత్త పీఠాధిపతి గణపతి సచ్చిదానంద స్వామీజీ ఆధ్వర్యంలో లోకకల్యాణార్థం మైసూరు పీఠంలో పంచముఖ గాయత్రీ దేవి విగ్రహ ప్రతిష్ఠలో భాగంగా సోమవారం స్థానిక దత్త క్షేత్రంలో గాయత్రీ మహాజ్ఞ కార్యక్రమం జరిగింది. కార్యక్రమంలో మహాయజ్ఞం పూర్తైన సందర్భంగా పూర్ణాహుతి కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే కనుమూరు రఘు రామకృష్ణరాజు పాల్గొన్నారు. ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం వేద పండితులతో ఆశీర్వచనములు అందజేశారు. అనంతరం రఘురామకృష్ణంరాజును సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో దత్త క్షేత్ర కార్యదర్శి కంభంపాటి త్రినాథ కృష్ణంరాజు, కనుమూరు అబ్బాయిరాజు, టీడీపీ నాయకులు మోటుపల్లి ప్రసాద్, బొల్లా వెంకట్రావు, జనసేన నాయకులు జుత్తిగ నాగరాజు, ముత్యాల రత్నం , పలువురు నాయకులు కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

నేటి నుంచి మానవత అంబులెన్స్ సేవలు


పట్టణంలో తాడేరు రోడ్డు వద్ద అంబులెన్స్ ఉపయోగాలను వివరిస్తున్న దృశ్యం

భీమవరం: మానవత సేవా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న మానవతా అంబులెన్స్ సేవలను ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని ఆ సంస్థ అధ్యక్షుడు బుద్ధరాజు వెంకటపతిరాజు అన్నారు. సంవత్సర కాలంగా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో వివిధ సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని, నూతనంగా భూపతిరాజు సత్యనారాయణరాజు సంస్థకు అందించిన అంబులెన్స్ పేద ప్రజలకు నేటి నుంచి అందుబాటులో ఉంటుందన్నారు. భీమవరం పట్టణ పరిధిలో కేవలం రూ.300లకే సేవలందిస్తున్నామని, నామమాత్రపు రుసుము చెల్లించలేని పేదలకు ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంటుందన్నారు. దూర ప్రాంతాలకు తక్కువ చార్జీతో అందుబాటులో ఉంటుందని అంబులెన్స్‌తోపాటు మృతదేహాన్ని భద్రపరిచే ఫ్రీజర్ బాక్స్ కూడా ఉచితంగా అందిస్తున్నామని వెంకటపతిరాజు చెప్పారు. అనంతరం తాడేరు రోడ్డులో అంబులెన్స్ ఉపయోగాలను అక్కడి ప్రజలకు వివరించారు. అంబులెన్స్ అవసరానికి 94943 38086, 98661, 00987 సెల్ నంబర్స్‌కు సంప్రదించాలని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో అల్లు శ్రీనివాస్, చింతాడ శ్రీనివాస్, ఉమామహేశ్వరి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మొక్కలు నాటి పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించాలి

అత్తిలి: ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి పర్యావరణాన్ని రక్షించాలని అత్తిలి ఎస్ఐ వి రాంబాబు చెప్పారు. సోమవారం అత్తిలిలో ఉమర్ ఆలీషా రూరల్ డెవలప్‌మెంట్ ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన పర్యావరణ పరిరక్షణ ర్యాలీని ఎస్ఐ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ చిన్నారులు పర్యావరణంపై అవగాహన కలిగిఉండాలని, భూతాపాన్ని తగ్గించడానికి మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించే బాధ్యత చేపట్టాలన్నారు. కార్యక్రమంలో పీఠం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

దండగర్ర జెడ్పీహెచ్ఎస్ పీడీకి ప్రశంసా పత్రం అందజేత

తాడేపల్లిగూడెం రూరల్: మండలంలోని దండగర్ర జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల వ్యాయామోపాధ్యాయుడు బడుగు చంద్రశేఖర్ నన్నయ్య విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి ప్రొఫెసర్ కే.పద్మరాజు చేతుల మీదుగా ప్రశంసా పత్రాన్ని అందుకున్నారు. ఈ విషయాన్ని సోమవారం స్కూల్ ప్రధానోపాధ్యాయుడు సీహెచ్.చంద్రశేఖర్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. రాష్ట్ర స్థాయిలో త్వరలో జరగనున్న యోగాసన పోటీలకు న్యాయ నిర్ణేతగా వ్యవహరించేందుకు ఈ ప్రశంసా పత్రం లభించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బడుగు చంద్రశేఖర్‌ను ఉపాధ్యాయ సిబ్బంది, పాఠశాల విద్యాకమిటీ సభ్యులు అభినందించారు.

అంగన్‌వాడీ...అద్భుత ఒరవడి

- చిన్నారుల..బాలింతలకు చక్కటి సేవలు
- ఏప్రిల్, మేలలో విజయవంతంగా తెరుచుకున్న కేంద్రాలు
- ఆకివీడు ప్రాజెక్టు పరిధిలో 261 కేంద్రాలు, 11,000 మందికి పోషకాహారం


అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో పుట్టిన రోజు వేడుకల్ని జరుపుకుంటున్న చిన్నారి


స్థానిక నగర పంచాయతీ వీధిలోని అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో కిట్లతో ఆడుకుంటున్న చిన్నారులు

ఆకివీడు: మండుటెండల్ని సైతం లెక్కచేయకుండా వేసవిలో అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో చిన్నారులు వికసిస్తున్నారు. కన్పించారు. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు వెళ్లే మూడేళ్ల లోపు చిన్నారులు ఆయా కేంద్రాలకు వెళ్లి ఆట పాటలు, విద్యనభ్యసిస్తూ, పోషకాహారం తీసుకుంటూ గ్రీష్మ తాపానికి గురి కాకుండా కాలం గడిపేశారు. ప్రతి రోజూ కేంద్రాల్లో మెనూ ప్రకారం ఆహారాన్ని అందిస్తూ కార్యకర్తలు, ఆయాలు పిల్లల ఆలనా పాలనా చూస్తూ వేసవి తాపానికి గురికాకుండా కాపాడారు. వేసవిలో చలవ చేసే ఆహారంగా పప్పు దోసకాయ, పప్పు సొరకాయ, ఆకుకూర పప్పు, టమాటా పప్పు, ప్రతీ రోజూ ఉడికించిన కోడి గుడ్డు ఉదయం అల్పాహారంగా అందిస్తూ, 100 మిల్లీ లీటర్ల పాలను చిన్నారులకు అందజేశారు.

261 కేంద్రాల్లో అంగన్‌వాడీ స్కూళ్లు

నియోజకవర్గంలోని ఆకివీడు, కాళ్ల, ఉండి, పాలకోడేరు మండలాల పరిధిలో మహిళా అభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ ప్రాజెక్టు పని చేస్తుంది. ఆకివీడు ప్రాజెక్టు పరిధిలో 261 అంగన్ వాడీ కేంద్రాలు పని చేస్తున్నాయి. మూడు సంవత్సరాల లోపు చిన్నారులు ఆయా కేంద్రాల్లో 3000 మందికి పైగా ఉన్నారు. ఆరు సంవత్సరాల లోపు చిన్నారులు మరో 8000 మంది కేంద్రాల బయట ఉన్నారు. వీరికి కూడా పౌష్టికాహారం, మెనూ ప్రకారం అందజేస్తున్నారు. వేసవిలో ఏ విధమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తకుండా వైద్యుల పర్యవేక్షణలో చెకప్‌లు చేస్తున్నారు.

స్వంత భవనాల్లో..

అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు భవనాలు నిర్మించడంతో పలుచోట్ల విద్యార్థులకు మెరుగైన వసతులు అందుతున్నాయి. ప్రాజెక్టు పరిధిలో 87 స్వంత భవనాలుండగా, 118 కేంద్రాలు అద్దె భవనాల్లో నడుపుతున్నారు. మరో 56 అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు ఆయా పాఠశాలల్లో ప్రత్యేక తరగతి గదులను కేటాయించారు.

సృజనాత్మక శక్తికి ఉచిత కిట్లు

అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లోని చిన్నారుల్లో తెలివి తేటలు వృద్ధి చేసేందుకు ప్రీ స్కూల్ కిట్లను అందజేశారు. వేసవి కాలంలో ఆయా కిట్లు, ఆట వస్తువుల ద్వారా చిన్నారులు వారి తెలివి తేటల్ని వృద్ధి చేసుకునేందుకు ఎంతగానో తోడ్పడుతున్నాయని తల్లిదండ్రులు చెబుతున్నారు. ఆకివీడు ప్రాజెక్టు పరిధిలో 261 కిట్లను అందజేశారు. చిన్నారులకు ప్రీప్రైమరీ-1, ప్రీప్రైమరీ-2 పుస్తకాలు, స్పోకెన్ ఇంగ్లీష్, వర్క్ పుస్తకాలు, డ్రాయింగ్ పుస్తకాలతో చిన్నారుల మెదడుకు పదును పెడుతున్నారు.

చిన్నారుల మెనూ ఇదే..

సోమవారం: అన్నం, దోసకాయ పప్పు, ఉడికించిన గుడ్డు, 100 మిల్లీ లీటర్ల పాలు
మంగళవారం: పులిహోర, టమాటా పప్పు, గుడ్డు, 100 మిల్లీ లీటర్ల పాలు
బుధవారం: అన్నం, ఆకుకూర పప్పు, గుడ్డు, 100 మిల్లీ లీటర్ల పాలు
గురువారం: అన్నం, ఆకుకూర, గుడ్డు, 100 మిల్లీ లీటర్ల పాలు
శుక్రవారం: అన్నం, ఆకుకూర, గుడ్డు, 100 మిల్లీ లీటర్ల పాలు
శనివారం: వెజిటేబుల్ రైస్, ఆకుకూర, గుడ్డు, 100 మిల్లీ లీటర్ల పాలు

ఘనంగా హనుమాన్ జయంత్యుత్సవాలు


ఉండిలో హనుమాన్ జయంతి వేడుక ముగింపులో అన్నసమార్ధన నిర్వహిస్తున్న దృశ్యం

ఉండి: స్థానిక పంచముఖ దాసాంజనేయస్వామి ఆలయం వద్ద హనుమాన్ జయంతి వేడుకల ముగింపు సందర్భంగా అన్నసమారధన కార్యక్రమాన్ని సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. అన్నసమారాధనలో భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ గత 18 సంవత్సరాల నుంచి నిర్విరామంగా హనుమాన్ జయంత్యుత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ప్రతీ సంవత్సరం వివిధ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, అన్నసమారధన వైభవంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కలిసిపూడి, చెరుకువాడ, అర్తమూరు, పాములపర్రు, కోలమూరు, ఎన్నార్పీ అగ్రహారం , వాండ్రం, మహదేవపట్నం తదితర గ్రామాల నుంచి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వచ్చారని కమిటీ ప్రతినిధులు తెలిపారు.

పదో తరగతి విద్యార్థులకు ప్రోత్సాహక బహుమతులు


భీమవరంలో పదో తరగతి విద్యార్థులకు నగదు అందజేస్తున్న ఎమ్మెల్యే అంజిబాబు

భీమవరం: విద్యతోనే జీవన మనుగడకు మార్గదర్శకమని, దేశ ప్రగతి విద్యావంతులపైనే ఆధారపడి ఉంటుందని ఎమ్మెల్యే పులపర్తి రామాంజనేయులు (అంజిబాబు) అన్నారు. శ్రీవిజ్ఞానవేదిక ఆధ్వర్యంలో భీమవరంలో తుమ్మలపల్లి మంగరాజు ట్రస్ట్ సహకారంతో పదో తరగతి పబ్లిక్ పరీక్షల్లో ప్రతిభ కనబర్చిన 20 మంది మున్సిపల్ హైస్కూల్ విద్యార్థులకు ఒక్కొక్కరికీ రూ. 3 వేలు చొప్పున ప్రోత్సాహ బహుమతులను అందించిన సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. మున్సిపల్ పాఠశాలల్లోని పదో తరగతి విద్యార్థులు జిల్లాస్థాయిలో మంచి మార్కులు సాధించడం అభినందనీయమన్నారు. ట్రస్ట్ చైర్మన్ తుమ్మలపల్లి శివ మాట్లాడుతూ తన తండ్రి మంగారాజు పేరిట ప్రతి ఏటా పేద విద్యార్థులకు సహకారం అందిస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో చెరుకువాడ రంగసాయి వివిధ హైస్కూల్స్ ప్రధానోపాధ్యాయులు ఎ సత్యనారాయణమూర్తి, బి శ్రీనివాస్, విశ్వనాథరాజు, జె సుధారాణి, కోడె వెంకటరావు, లయన్స్ క్లబ్ పట్టణ ఉపాధ్యక్షుడు నరహరి శెట్టి కృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్లాస్టిక్ కనికల తయారీ కంపెనీకి అనుమతి ఇవ్వవద్దు


స్థానిక నగర పంచాయతీ కార్యాలయం వద్ద నిరసన తెలుపున్న సమతానగర్ వాసులు

ఆకివీడు: స్థానిక సమతా నగర్ రోడ్డులోని పాత రైస్‌మిల్లు ప్రాంగణంలో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో కనికల కడ్డీలను తయారు చేసే కంపెనీ ఏర్పాటుకు సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయని ఆ ప్రాంత వాసులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సోమవారం నగర పంచాయతీ వద్ద నిరసన వ్యక్తం చేసి, మేనేజర్‌కు వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆ ప్రాంతానికి చెందిన బైరి ఆంజనేయులు, ఏలియ్య, రాజు, డి.వెంకటేష్, కల్యాణి, వాసంశెట్టి శివ తదితరులు మాట్లాడుతూ ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల్ని కరిగించడం వల్ల వచ్చే కలుషిత వాయువులకు పలు ప్రాణాంతకమైన వ్యాధులు సంభవించే అవకాశం ఉందని వాపోయారు. కంపెనీ ఏర్పాటు చేస్తే ఉపాధి ఎలా ఉన్నా వాయు, జల, కాలుష్యాలు అధికమవుతాయని, పట్టణానికి కూతవేటు దూరంలో 500 మీటర్ల దూరంలో కంపెనీ ఏర్పాటు చేయడం వల్ల భవిష్యత్‌లో తీవ్ర పరిణామాలు ఎదురవుతాయని వాపోయారు. తక్షణం అనుమతులు మంజూరు నిలుపుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి


విస్సా కోడేరు లో అవగాహన కల్పిస్తున్న వైద్య ఆరోగ్య అధికారులు

పాలకోడేరు: పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని, కాచి చల్లార్చిన నీటిని త్రాగాలని ఎంపీహెచ్‌వో ప్రభాకర్ సూచించారు. పాలకోడేరు పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి రంగమ నాయుడు ఆదేశానుసారం జూన్‌లో నిర్వహించే యాంటి మలేరియా కార్యక్రమంలో భాగంగా విస్సాకోడేరులోని ఏఎస్ ఆర్ నగర్‌లో కనకదుర్గ దేవాలయం వద్ద పరిసరాలను పరిశుభ్రత, వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో హెల్త్ విజిటర్ నాగమణమ్మ, ఎం ఎల్‌హెచ్‌పీలు లలిత, వాణి ఏఎన్‌ఎంలు, ఆశా వర్కర్లు పాల్గొన్నారు.

వాటర్ ట్యాంకర్ బహూకరణ

తణుకు టౌన్: మండలం దువ్వ గ్రామ పంచాయతీకి చెందిన దాతలు వాటర్ ట్యాంకర్‌ను బహూకరించారు. సోమవారం దువ్వ గ్రామంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో గ్రామస్తులకు అవసరమైన రక్షిత మంచినీటిని సరఫరా చేసేందుకు అవసరమైన ట్యాంకర్‌ను గ్రామానికి చెందిన అడ్డాల సత్యనారాయణ తన తండ్రి జ్ఞాపకార్థం గ్రామ పంచాయతీకి రూ. 2. 50 లక్షలు విలువైన వాటర్ ట్యాంకర్‌ను అందజేశారు. ఈకార్యక్రమంలో ఎంపీపీ రుద్ర ధనరాజ, గ్రామ సర్పంచ్ అడ్డా బాబు, ఎంపీటీసీలు పీ అశోక్, పంచాయితీ సభ్యులు, గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

ఒంటికి వ్యాయామం మంచిదేగా..

- బరువు తగ్గించుకునే క్రమంలో జిమ్‌ల ప్రాధాన్యత అధికం
- తణుకులో అధునాతన వసతులతో జిమ్‌లు
- ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్న పట్టణ వాసులు


తణుకులో అధునాతన పరికరాలు కలిగి ఉన్న ఎఫ్‌బీ జిమ్

తణుకు అర్బన్: వయసుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబర్చుతున్నారు. వివిధ పద్ధతుల్లో వ్యాయామం చేస్తున్నారు. ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యమన్న పెద్దల మాట అక్షరాలా ఆచరణలోకి వచ్చినట్లు కనిపిస్తోంది. ఎంత డబ్బు సంపాదించినా ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తితే చేసేదేమీలేదని అంతా బాగున్నప్పుడే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే కార్యాచరణ చేయాలనే తపన యువతీ యువకులతో పాటు మహిళలు, పురుషుల్లో కూడా మొదలైంది. ముఖ్యంగా రెండు సంవత్సరాలపాటు మానవాళిని కుదిపేసి ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరణమృదంగం వాయించిన కోవిడ్ ద్వారా ప్రజలు ఎంతో గుణపాఠం నేర్చుకున్నారు. శారీరక శ్రమ అధికంగా చేసిన వారిని కోవిడ్ ఇబ్బంది పెట్టలేకపోయిందని వారంతా కోవిడ్ బారిన పడలేదంటూ వైద్యులు బహిరంగంగానే చెప్పారు. ఆ గుణపాఠంతో నేటి రోజుల్లో యువతతో పాటు నడి వయస్సు వారు కూడా స్త్రీలు, పురుషులు సైతం వ్యాయామం కోసం జిమ్‌ల బాట పడుతున్నారు. ఇంటివద్ద ఉండి చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేసే కంటే జిమ్‌లలో అయితే ట్రైనర్స్ ఒక క్రమ పద్ధతిలో వ్యాయామ ప్రక్రియ చేయిస్తారనే నమ్మకం ప్రజల్లోను కలిగింది. గతంలో జిమ్ అంటే కేవలం శరీర సౌష్టవానికి, శరీర ఆకృతిని అందంగా తీర్చిదిద్దుకునేందుకు మాత్రమే ఉపయోగపడే పరిస్థితి ఉండగా నేడు మంచి వ్యాయామం మంచి ఆరోగ్యానికి నాంది అనే ఉద్దేశ్యంతో జిమ్‌ల బాట పడుతున్నారు. దీంతో పట్టణాల్లో నడుస్తున్న జిమ్‌లు ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో కిక్కిరిసి ఉంటున్నాయి.

అధునాతన పరికరాలు

నగరాల్లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే అధునాతన పరికరాలతో ఉన్న జిమ్‌లు ఇప్పుడు తణుకు పట్టణంలో కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అత్యధిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో అందుబాటులోకి వచ్చిన పరికరాలు మానవ శరీరంలోని వివిధ అవయవాలను ప్రేరేపితం చేసే విధంగా రూపుదిద్దుకున్నాయి. ముఖ్యంగా గుండె పనితీరు మెరుగు చేసే ప్రక్రియ ఉన్న వ్యాయామ పరికరాలు సైతం నేటి జిమ్‌లలో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఏ భాగంలో అయినా పేరుకుపోయిన కొవ్వు పదార్థాలు కరిగిపోవాలన్నా కూడా దానికి అనుగుణంగా ఒక పరికరం రూపుదిద్దుకుందంటే వ్యాయామ శాల ఏవిధంగా అభివృద్ధి చెందిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఉమ్మడి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలోనే లేనటువంటి అత్యాధునిక వ్యాయామ పరికరాలు తణుకులో నూతనంగా ఏర్పాటుచేసిన ఎఫ్‌బీ ఫిట్‌నెస్ జిమ్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. తణుకులో మొత్తం 6 జిమ్‌లు ఉండగా వేలాది మంది తమ విలువైన సమయాన్ని జిమ్‌లకు కేటాయిస్తున్నారు. విజయవాడ, విశాఖపట్నం ప్రాంతాల్లో ఉండే వ్యాయామ పరికరాలతో పోటీపడే పరికరాలు తణుకులో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. దీంతో తణుకుతో పాటు పరిసర గ్రామాల వాసులు సైతం తణుకు వచ్చి గంటల సమయం జిమ్‌లకు కేటాయిస్తూ తమ శరీర సౌష్టవాన్ని పెంపొందించుకుంటున్నారు.

జిమ్ బాటపడుతున్న యువతి, మహిళలు

అందమైన శరీర సౌష్టవంతోపాటు బరువు తగ్గాలనే ఉద్దేశ్యంతో సైతం నేడు యువతులు, మహిళలు అధిక శాతం జిమ్‌లకు తమ సమయాన్ని కేటాయిస్తున్నారు. ఉదయం, సాయంత్రం ఏదోక సమయం జిమ్‌కు వస్తూ అందుబాటులో ఉన్న పరికరాలతో కసరత్తులు చేస్తున్నారు. శరీరం ధృడంగా ఉంటే మానసికంగా కూడా బలంగా ఉండవచ్చనే నమ్మకం కలగడంతో తణుకులో ఉన్న జిమ్‌లు కిటకిటలాడుతున్నాయి. అంతేకాకుండా నేడు అందుబాటులో ఉన్న అధునాతన పరికరాల సాయంతో శరీరంలో ఏ భాగంలో కొవ్వు కరగాలన్నా, కొన్ని భాగాలు మెలికలు తిరిగిన కండలు, నాజూగ్గా తయారయ్యే వెసులుబాటు ఏర్పడింది.

వ్యాయామం వలన కలిగే ఉపయోగాలు

- వ్యాధి నిరోధక శక్తి మెరుగవుతుంది.
- చర్మం ప్రకాశవంతంగా తయారవుతుంది.
- రోజూ వ్యాయామం చేయడం వలన శరీరం ధృడంగా తయారవుతుంది.
- కండరాలకు చక్కటి ఆక్సిజన్ సరఫరా చేయడంతో గుండె, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు బాగుంటుంది.
- నిత్యం వ్యాయామం చేయడం వలన కండరాలు బలోపేతం అవుతాయి.
- నిత్య వ్యాయామం ద్వారా గుండెకు రక్తప్రసరణ పంపింగ్ విధానం మెరుగుపడుతుంది.
- బీపీ, సుగర్‌లు నిలకడగా ఉంటాయి.
- శారీరక ధృడత్వంతోపాటు మానసికంగాను ధృడంగా తయారవుతారు.
- మంచి క్రమశిక్షణతోపాటు ప్రతి పనిపైనా ఏకాగ్రత సిద్ధిస్తుంది.
- కొన్నిరకాల వ్యాయామాలు మీ బరువును సైతం తగ్గిస్తుంది.
- మంచి నిద్ర అందిస్తుంది.

రేపు కేజీఆర్ఎల్ కళాశాలలో క్యాంపస్ డ్రైవ్

భీమవరం: పట్టణంలోని కేజీఆర్ఎల్ ఫార్మసీ కళాశాలలో ఈ నెల 12న దివీస్ ఫార్మా ఆధ్వర్యంలో క్యాంపస్ డ్రైవ్ నిర్వహిస్తున్నట్లు కళాశాల డైరెక్టర్ కె.నాగేశ్వరరావు సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. విశాఖపట్నం, కాకినాడ, హైద్రాబాద్ సమీపంలో ఉన్న బల్క్‌డ్రగ్ ప్రొడక్షన్ విభాగంలో పని చేయడానికి క్యాంపస్ డ్రైవ్ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. క్యాంపస్ డ్రైవ్‌లో బీఫార్మసీ, ఎంఫార్మసీ, బీఎస్సీ కెమిస్ట్రీ, బీటెక్ కెమికల్ ఇంజనీరింగ్‌లో పట్టా పొందిన విద్యార్థులు అర్హులన్నారు. క్యాంపస్ డ్రైవ్‌లో కేవలం పురుషులకు మాత్రమే అవకాశముందని నాగేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు.

తాడేరు సొసైటీ త్రిసభ్య కమిటీ రాజీనామా

భీమవరం అర్బన్: మండలంలోని తాడేరు సహకార పరపతి సంఘం త్రిసభ్య కమిటీ సోమవారం రాజీనామా చేశారు. త్రిసభ్య కమిటీ చైర్మన్‌గా కొట్టు త్రినాథ్, సభ్యులుగా కోమటి రాంబాబు, బుంగా ప్రహ్లాదుడు ఇప్పటి వరకు సొసైటీ అభివృద్ధికి కృషి చేశామన్నారు. రైతులకు సేవ చేసే అవకాశం కల్పించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే గ్రంధి శ్రీనివాస్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నట్లు రాజీనామ చేసిన త్రిసభ్య కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. రాజీనామ పత్రాలను సొసైటీ కార్యదర్శి నందమూరి సుబ్బారావుకు అందజేశారు.

ఆలయ భూమి లీజు వేలం

భీమవరం (ప్రకాశంచౌక్): గునుపూడిలో వేంచేసియున్న పంచారామ క్షేత్రం సోమేశ్వర జనార్ధన స్వామి వార్ల దేవస్థానం హక్కు భుక్తంలో ఉన్న 87.71 ఎకరాల వ్యవసాయ భూమికి 2024-2025 నుంచి 2026-2027 వరకూ 3 సంవత్సరాల కాల పరిమితికి టెండర్ కమ్ బహిరంగ వేలం నిర్వహించగా, 34.92 ఎకరాలు బహిరంగ వేలంలో లీజుకు ఇచ్చామని ఆలయ ఈవో డి.కృష్ణంరాజు తెలిపారు. గతంలో రూ.10,50,000 ఆదాయం రాగా ప్రస్తుతం రూ.10,72,000 ఆదాయం వచ్చిందని గతంలో కంటే రూ.22,000 ఆదాయం పెరిగిందని తెలిపారు.

ఎమ్మెల్యేను కలిసిన అధికారులు


కాళ్ల మండలం పెదఅమిరం పార్టీ కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే రఘు రామకృష్ణంరాజుకు పుష్పగుచ్చంతో శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్న అధికారులు

కాళ్ల: ఉండి ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందిన కనుమూరి రఘు రామకృష్ణంరాజును కాళ్ల మండల పరిషత్ అధికారులు సోమవారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. కాళ్ల ఇంచార్జ్ ఎంపీడీవో పంచాయతీరాజ్ ఏఈ రమేష్, మండల పరిషత్ ఏవో ప్రభాకర్, ఈవోఆర్ డి.భాస్కర్‌రావు మండల పరిషత్ అధికారులు ఎమ్మెల్యే రఘు రామకృష్ణంరాజును కలిసిన వారిలో ఉన్నారు.

విద్యార్థులు విద్యపై శ్రద్ధ పెట్టాలి


భీమవరం కాకతీయ స్కూల్లో విద్యార్థులకు అవార్డ్స్ అందజేస్తున్న ఎమ్మెల్యే అంజిబాబు

భీమవరం: స్థానిక కాకతీయ స్కూల్ అవార్డ్స్ డే ఫంక్షన్ సోమవారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి భీమవరం ఎమ్మెల్యే పులపర్తి రామాంజనేయులు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. ప్రతి విద్యార్థి విద్యపై శ్రద్ధ పెట్టాలని, ఎల్‌కేజీ నుంచి పీజీ వరకు కోర్సులు భీమవరంలో అందుబాటులోని తీసుకొస్తామన్నారు. ఈ సందర్భంగా పదో తరగతిలో 590 మార్కులు సాధించిన సత్తి భువన సాహితి, తల్లిదండ్రులను ఎమ్మెల్యే చేతుల మీదుగా సత్కరించి 500 పైగా మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులకు నగదు బహుమతులు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో స్కూల్ కరస్పాండెంట్ అక్కినేని కృష్ణకిషోర్, రమేష్, కోళ్ల నాగేశ్వరరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.